

ANALISIS KEKUATAN TUNGKAI DAN KEKUATAN LENGAN TERHADAP KEMAMPUAN RENANG GAYA DADA PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 2 PANGKAJENE

Oleh : Fitriawati Aufiyazzahrah

Email : faufiyazzahrah14@gmail.com

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar, 2021

ABSTRAK

Fitriawati Aufiyazzahrah, 2021, *Analisis Kekuatan Tungkai Dan Kekuatan Lengan Terhadap Kemampuan Renang Gaya Dada Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Pangkajene. Skripsi. PGSD Dikjas Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar, (dibimbing oleh Hasyim dan Muh Syahrul Saleh).*

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana kategori tingkat kekuatan tungkai, untuk mengetahui bagaimana kategori tingkat kekuatan lengan, dan untuk mengetahui hubungan antara kekuatan tungkai dan kekuatan lengan dengan kemampuan renang gaya dada. Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan melibatkan variable bebas yaitu : kekuatan tungkai, kekuatan lengan sedangkan variable terikat adalah kemampuan renang gaya dada. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Pangkajene. Dengan sampel sebanyak 20 orang. Teknik analisis data yang digunakan secara statistik dengan bantuan computer melalui program SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1). Kekuatan tungkai yang dimiliki oleh siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Pangkajene berkategori sedang 10.0 %. 2). kekuatan lengan yang dimiliki oleh siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Pangkajene berkategori sedang 5.0 %. 3). Ada hubungan yang signifikan kekuatan tungkai, dan kekuatan lengan terhadap kemampuan berenang gaya dada pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Pangkajene.

Kata kunci : *kekuatan tungkai, kekuatan lengan, kemampuan renang gaya dada*

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Menurut UU No. 20 Tahun 2003 tentang sistem Pendidikan Nasional Bab I Pasal 1 (ayat 1). Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses

pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan satu mata ajar yang diberikan di suatu jenjang sekolah tertentu yang merupakan salah satu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk bertumbuh dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang (Depdiknas, 2006:131). Tujuan pendidikan dapat digolongkan menjadi tiga ranah

atau domain yaitu ranah kognitif, ranah afektif dan ranah psikomotor. Ranah kognitif mencakup hasil intelektual, seperti pengetahuan, pemahaman, dan ketrampilan berfikir, sedangkan ranah afektif mencakup pada perasaan dan emosi, seperti minat, sikap, apresiasi dan metode penyesuaian, lain halnya dengan ranah psikomotor yang mencakup ketrampilan gerak siswa, seperti menulis, mengetik, dan menjalankan mesin.

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan peneliti tertarik untuk melakukan suatu penelitian yang berjudul “Analisis kekuatan tungkai, kekuatan lengan dan kemampuan renang gaya dada pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Pangkajene”.

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Pustaka

a. Kemampuan Renang Gaya Dada

Gaya dada merupakan gaya dengan posisi dada menghadap ke permukaan air, namun berbeda dari gaya bebas, batang tubuh selalu dalam keadaan tetap. Kedua belah kaki menendang ke arah luar sementara kedua belah tangan diluruskan di depan. Kedua belah tangan dibuka ke samping seperti gerakan membelah air agar badan maju lebih cepat ke depan. Gerakan tubuh meniru gerakan katak sedang berenang sehingga disebut gaya katak. Pernapasan dilakukan ketika mulut berada di permukaan air, setelah satu kali gerakan tangan-kaki atau dua kali gerakan tangan dan kaki.

b. Kekuatan Tungkai

kekuaan otot tungkai adalah kemampuan otot tungkai untuk membangkitkan pengembangan tenaga maksimum dalam kontraksi yang maksimal untuk mengatasi beban atau hambatan. Jadi kekuatan merupakan sejumlah daya tegang otot yang dipergunakan dalam kontraksi maksimum pada suatu aktivitas berat. Kekuatan otot ditentukan oleh struktur otot, khususnya volume otot, dan juga ditentukan oleh kemampuan kontrol pada otot atau sekelompok otot yang bersangkutan.

menurut Suharno (1995: 14) adalah kemampuan dari otot untuk dapat mengatasi tahanan atau beban dalam menjalankan aktivitas. Kekuatan adalah komponen kondisi fisik yang menyangkut masalah kemampuan seseorang pada saat

mempergunakan otot-ototnya dalam, menerima beban pada waktu tertentu. Sajoto (1988: 58). Secara anatomi tubuh manusia dibagi dalam empat bagian, yaitu (a) batang badan, (b) *carnival*, (c) anggota badan atas dan (d) anggota badan bawah. Bagian-bagian tersebut terdiri atas berbagai macam tulang yang merupakan tempat badan, anggota badan atas dan anggota badan bawah.

Dalam olahraga renang sangat diperlukan sebuah kekuatan untuk melakukan gerakan di dalam air, agar perenang dapat melaju ke arah depan.

c. Kekuatan Lengan

kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot seseorang dalam mengerahkan tenaga secara maksimal untuk melakukan kontraksi atau gerakan.

Gerakan lengan sapuan luar merupakan penempatan tangan pada posisi untuk melakukan sapuan dalam yang efektif. Tangan mulai bergerak ke arah luar menuju arah dalam sampai melewati batas garis bahu. Tangan harus tetap melebar selama melakukan sapuan luar. Tangan yang di gerakan ke luar membentuk sudut 30° - 40° relatif terhadap arah luar dari gerakan tangan.

Gerakan lengan sapuan ke arah dalam merupakan sapuan yang menghasilkan daya dorong terbesar pada gaya dada. Sapuan tangan harus berubah dari arah luar bawah ke arah dalam atas dengan sudut 30° . Sapuan dalam berakhir pada saat tangan mulai bergerak ke arah atas-depan untuk gerakan pemulihan. Gerakan pemulihan dimulai pada saat tangan hampir

bersamaan sampai di bawah dagu.

Lengan pada gerakan ke depan-atas secara bersama-sama dan berbetuk simetris, dapat dilakukan dengan tiga cara yaitu tangan diatas permukaan air, tepat di garis permukaan air, atau dibawah permukaan air.

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Pada dasarnya jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif digunakan untuk mengumpulkan, merangkum serta menginterpretasikan data-data yang di peroleh, yang selanjutnya data tersebut diolah kembali sehingga dengan demikian diharapkan dapat menghasilkan gambaran yang jelas, terarah menyeluruh dari masalah yang menjadi objek penelitian.

B. Tempat Penelitian

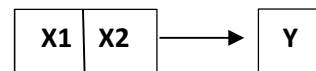
Penelitian ini akan diadakan di Kolam Mattampa Kabupaten Pangkep

C. Desain Penelitian

Konsep pendekatan ilmiah, mengungkapkan bahwa istilah dari penelitian lazim pula dikatakan sebagai pendekatan ilmiah, di dalam konsep ini terdiri dari beberapa langkah metodis yang telah disepakati dan memiliki makna ilmiah karena dibutuhkan suatu pertimbangan dengan berorientasi pada pendekatan agar pelaksanaan penelitian sesuai dengan hasil yang hendak diperoleh melalui penelitian ini, sehingga untuk menentukan rancangan atau desain penelitian membutuhkan beberapa pertimbangan menurut konsep ilmiah yang terdiri dari

jenis pendekatan menurut teknik sampling, variabel serta menurut model pengembangannya.

Sehubungan dengan itu, rancangan atau desain penelitian dapat digambarkan seperti pada gambar 3.1 berikut:



D. Variabel Penelitian

Adapun variabel penelitian yang ingin diteliti dalam penelitian ini terdiri atas:

a. Variabel bebas yaitu:

1. Kekuatan Tungkai (X_1)
2. Kekuatan Lengan (X_2)

b. Variabel terikat yaitu:

Kemampuan Renang Gaya

Dada (Y)

E. Populasi dan Sampel

1. Populasi

kelompok yang menjadi sasaran penelitian dalam usaha memperoleh informasi dan menarik kesimpulan. Dalam hal ini yang menjadi populasi dalam penelitian adalah adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Pangkajene yang berjumlah 20 orang.

2. Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah “Total sampling” Alasan dari teknik pengambilan sampel adalah karena jumlah keseluruhan siswa kelas VIII SMPN 2 Pangkajene yang akan diteliti Sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 20 orang.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan deskripsi hasil analisis data dan klasifikasi tingkat kekuatan tungkai dan kekuatan lengan terhadap renang gaya dada pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Pangkajene yang telah dilakukan, maka dapat dijelaskan hasil analisis tingkat kekuatan tungkai pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Pangkajene.

1. Kekuatan tungkai yang dimiliki siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Pangkajene berkategori sedang.

Bahwa dari 20 orang sampel penelitian yang masing-masing memperoleh skor melalui hasil analisis deskriptif yang dikonversi kedalam tabel penilaian acuan norma persentase

kategori dengan menggunakan interpretasi yang terdiri dari:

1. Kategori sedang diperoleh 2 (10.0%). Berdasarkan penilaian pelaksanaan tingkat kekuatan tungkai pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Pangkajene, para sampel memiliki gerakan tungkai yang rata-rata kurang baik pada saat melakukan tes half squat jump, bahkan hanya 2 siswa yang mendapatkan nilai pada kategori sedang.
2. Kategori kurang baik diperoleh 11 (55.0%). Berdasarkan penilaian pelaksanaan tingkat kekuatan tungkai pada siswa kelas VIII SMP

Negeri 2 Pangkajene, para sampel memiliki gerakan tungkai yang rata-rata mendapatkan skor 21-29 kurang baik pada saat melakukan tes half squat jump.

3. Kategori kurang sekali diperoleh 7 (35.0%). Berdasarkan penilaian pelaksanaan tingkat kekuatan tungkai pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Pangkajene, para sampel memiliki gerakan tungkai yang rata-rata mendapatkan skor 0-21 kurang sekali pada saat melakukan tes half squat jump.

Oleh karena kategori sedang pada tingkat kekuatan tungkai yang

memperoleh persentase lebih tinggi dari kualifikasi sangat baik, baik, kurang dan kurang sekali kekuatan tungkai pada renang gaya dada. Dapat dikemukakan bahwa tingkat kekuatan tungkai terhadap kemampuan renang gaya dada pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Pangkajene berkategori sedang.

2. Kekuatan lengan yang dimiliki siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Pangkajene berkategori sedang.

Bahwa dari 20 orang sampel penelitian yang masing-masing memperoleh skor melalui hasil analisis deskriptif yang dikonversi

kedalam tabel penilaian acuan norma persentase kategori dengan menggunakan intepretasi yang terdiri dari:

1. Kategori sedang diperoleh 1 (5.0%). Berdasarkan penilaian pelaksanaan tingkat kekuatan tungkai pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Pangkajene, para sampel memiliki gerakan lengan yang rata-rata kurang baik pada saat melakukan tes push up, bahkan hanya 1 siswa yang mendapatkan nilai pada kategori sedang.
2. Kategori kurang baik diperoleh 16 (80.0%). Berdasarkan penilaian pelaksanaan tingkat

kekuatan lengan pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Pangkajene, para sampel memiliki gerakan lengan yang rata-rata mendapatkan skor 12-19 kurang baik pada saat melakukan tes push up.

3. Kategori kurang sekali diperoleh 3 (15.0%). Berdasarkan penilaian pelaksanaan tingkat kekuatan lengan pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Pangkajene, para sampel memiliki gerakan lengan yang rata-rata mendapatkan skor 4-11 kurang sekali pada saat melakukan tes push up

Oleh karena kategori sedang pada tingkat kekuatan lengan yang

memperoleh persentase lebih tinggi dari kualifikasi sangat baik, baik, kurang dan kurang sekali kekuatan lengan pada renang gaya dada. Dapat dikemukakan bahwa tingkat kekuatan lengan terhadap kemampuan renang gaya dada pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Pangkajene berkategori sedang.

3. Kemampuan renang gaya dada pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Pangkajene

Berdasarkan hasil penelitian secara bersama-sama kekuatan tungkai, kekuatan lengan terhadap kemampuan renang gaya dada pada siswa kelas VIII

SMP Negeri 2 Pangkajene,

Pada saat melakukan renang gaya dada, tungkai berfungsi sebagai penggerak didalam air, agar siswa dapat melaju dengan cepat maka power sangat dibutuhkan saat melakukan kayuhan. Power yang baik di dukung oleh kekuatan otot tungkai yang baik pula oleh karena itu kekuatan otot tungkai menjadi faktor pendorong dalam melakukan renang gaya dada. Dan Kekuatan otot lengan merupakan daya dorong dari gerakan lanjutan lengan yang membuat hasil sapuan di dalam air pada renang gaya dada lebih kuat. Dengan demikian jelaslah bahwa kekuatan otot lengan mempunyai hubungan yang

erat dan mempunyai peranan yang penting dalam menunjang keberhasilan pelaksanaan renang pada renang gaya dada. Tanpa memiliki kekuatan otot lengan yang baik, jangan mengharapkan siswa dapat melakukan sapuan di dalam air dengan baik. Kekuatan otot lengan yang baik memberikan dampak positif berkaitan dengan penggunaan daya dalam melakukan suatu gerakan melaju di dalam air. Dengan memiliki daya yang lebih besar, akan lebih menguntungkan pada saat akan renang gaya dada.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Sesuai dari hasil analisis pengujian hipotesis dengan

berdasar pada masalah yang diajukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Kekuatan tungkai yang dimiliki oleh siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Pangkajene berkategori sedang 10.0 %
2. Kekuatan lengan yang dimiliki oleh siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Pangkajene berkategori sedang 5.0 %
3. Ada hubungan yang signifikan kekuatan tungkai, dan kekuatan lengan terhadap kemampuan berenang gaya dada pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Pangkajene.

B. Saran

Agar hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kemampuan berenang gaya dada bagi siswa sekolah menengah pertama,

maka saran yang dikemukakan sebagai berikut :

1. Bagi guru dan pelatih olahraga yang memberikan materi berenang gaya dada hendaknya menyadari betul manfaat kekuatan tungkai dan kekuatan lengan sehingga dapat memberikan bentuk latihan kekuatan tungkai dan kekuatan lengan yang dapat meningkatkan kemampuan berenang gaya dada.
2. Hendaknya kedua unsur fisik tersebut yaitu kekuatan tungkai dan kekuatan lengan dapat dijadikan sebagai indikator untuk meningkatkan kemampuan berenang gaya dada bagi siswa ataupun atlet pemula.
3. Diharapkan adanya penelitian lebih lanjut dengan sampel yang

lebih besar pada penelitian yang relevan agar hasil penelitian ini dapat dikembangkan untuk memperkaya khasanah disiplin ilmu keolahragaan, khususnya dalam upaya meningkatkan kemampuan berenang gaya dada

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Ambo Enre (1992). Pokok Layanan Bimbingan Belajar. Diklat Ujung Pandang FIP IKIP.
- Arikunto, Suharsimi. 1992. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Bompa, Tudor.(1994). Theory and Methodology of training. Dobuque, IOWA : Kendal / Hunt Publisihing Company
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti
- Karnadi, Indik, dkk. 2008. *Renang*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Lutan Rusli. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik: Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud P2LPTK,
- Roji. 1994. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Klaten Utara: PT INTAN PARIWARA.
- Russel R. Pate, Bruce McClenaghan, Robert Rotella. 1993. *Dasar-dasar Ilmiah Kepelatihan* (Diterjemahkan oleh Kasiyo D), Semarang: IKIP Semarang Press.
- Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. FPOK IKIP Semarang.
- Sudjana, Nana. 1988. *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung : PT. Sinar Baru Algensindo
- Suharno Hp., 1995. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta. FPOK IKIP.
- Syaifuddin, 1997. *Anatomi Fisiologi untuk Siswa Perawat*. Jakarta: Penerbit buku kedokteran, EGC